

편해도 너무 편한 자본주의 삶이 가속노화를 부른다

‘당신도 느리게 나이들 수 있습니다’를 읽고

'안티에이징'이 화두인 세상이다. 최근에는 항노화를 뜻하는 '안티에이징 (Anti-Aging)에서 나아가 좀 더 자연스러운 노화의 개념인 '슬로우 에이징 (Slow-Aging)을 추구하는 사람이 늘고 있다. 슬로우 에이징은 노화를 자연스럽게 받아들이되, 건강한 아름다움을 최대한 유지하면서 좀 더 '천천히 늙는 것'을 의미한다.

나이들은 결코 막을 수 없는 삶의 사이클이지만 조금이라도 젊게 살고 싶은 욕망은 누구나 가지고 있다. 이 책은 나이가 들어도 몸의 시간을 젊게 유지하는 방법, 다시 말해 슬로우 에이징 방법에 관해 서술하고 조언하고 있다. 저자는 자본주의의 편안함이 노화를 앞당기고 있으며 가속노화의 고리를 끊어내는 일이 중요하다고 말한다. 불편을 최소화하고 행복을 최대화하려는 노력 자체가 노화를 가속화하고 있다는 것이다. 노화를 지연시키기 위해서 '더하기'가 아닌 '덜어내기'를 해야 한다는 주장에 전적으로 동의한다.

1부에서는 복잡적응계인 우리 '몸'을 제대로 이해하기 위한 기본적인 정보를 제공하고 근본적인 문제점들에 관해 설명한다. 쾌락의 탐닉, 잘못된 습관들, 고통 회피 본능들을 파악해 보고 삶의 내재 역량을 높이는 방법을 제시한다. 그리고 성공적인 나이들을 위한 솔루션, 네 가지 기둥에 대한 집중탐구가 2부에서부터 본격적으로 시작된다.

노화의 속도를 늦추는 첫 번째 기둥은 '이동성', 두 번째 기둥은 '마음 건강', 세 번째 기둥은 '건강과 질병', 네 번째 기둥은 '나에게 중요한 것'으로 구분되어 있다.

이동성

우선, 코로나19로 인해 집에 머무는 시간이 길어지면서 인간의 이동성은 엄청난 방해를 받았고 최소화되었다. 재택근무가 늘어나면서 동선은 짧고도 협소해졌다. 이동량이 줄어든 반면에 구부정한 자세로 스마트폰을 사용하는 횟수가 늘어나면서 목과 허리 디스크 통증을 호소하는 사람들이 많아졌다. 그에 따른 체중 증가는 당연한 수순이 되었고 삶의 질은 저하될 수밖에 없었다. 운동과

이동은 별개라고 여기는 것이 가장 큰 오류라고 본다. 이동하면서 운동하는 삶, 규칙적으로 운동하는 삶, 체계적으로 운동하는 삶이 노화를 늦출 수 있지 않을까 생각한다. 그러나 사람마다 체형, 영양상태의 결핍과 과잉의 정도가 다르므로 다양성을 고려한 운동 방법을 설계하는 것이 중요할 것 같다. 운동 뒤에 충분한 휴식을 취하는 것 역시 중요하기에 수면의 질을 높이기 위한 노력 또한 필요하지 않을까 싶다.

마음 건강

코로나19는 인간의 신체적 불균형을 초래한 것과 더불어 정신건강에도 치명적인 상처를 입혔다. 외부 활동의 제약 때문에 실내에서 홀로 시간을 보내는 노인 계층의 증가로 치매 발병률이 높아졌고, 비자발적으로 자유를 제한받는 극도의 스트레스 상황은 우울증을 유발했다. 신체를 돌보는 일과 더불어 자신의 마음을 깊이 들여다보고 취약한 부분을 찾아내서 돌보는 일이 얼마나 중요한지 우리는 경험으로 알았다. 마음 건강과 신체 건강이 균형을 유지할 때 가속 노화는 지연될 수 있다고 믿는다. 주위를 둘러보면 마음 충전소 역할에 집중하고 있는 기관들을 찾아볼 수 있다. 도서관이 가장 대표적인 기관이다. 책 모임을 통해 다독임과 격려와 응원을 주고받는 것 또한 마음의 건강을 유지하기 위한 효과적인 방법이 될 수 있다.

건강과 질병

오래 사는 것보다 중요한 것은 건강하게 사는 것이다. 건강하게 살기 위해서는 식습관도 매우 중요하다고 하겠다. 꼭 섭취해야 하는 음식, 반드시 피해야 하는 음식, 적당히 섭취해야 하는 음식을 구분하는 것 또한 매우 중요하다.

최근 채식주의자들이 늘어나고 있는 것은 식습관 개선이 건강과 질병 예방에 큰 영향을 미치고 있다는 사실을 인지하면서부터가 아닐까 생각한다. 하지만 육식을 멀리하는 것이 무조건 건강한 삶과 연결된다고 주장하는 것은 옳지 않다고 생각한다. 자신의 체질에 맞는 식습관을 유지하는 것이 가장 중요할 것이다. 우리는 각종 항노화 요법이 난무하고 건강 보조식품들이 홍수처럼 쏟아지는 시대에 살고 있다. 나에게 맞는 영양소와 요법들을 선별하기가 쉽지는 않다. 자신의 체질과 성향을 정확히 분석해서 똑똑한 소비자가 되는 것, 규칙적인 질병 관리로 최선의 상태를 유지하는 것이 노화의 속도를 늦추기 위한 현명한 방법이지 않을까 생각한다.

나에게 중요한 것

건강하게 나이 드는 것과 더불어 우아하면서 지혜롭게 나이 들기가 얼마나 어려운 일인지 잘 알고 있다. 은퇴 이후의 삶에 대해 뚜렷한 계획을 세우고 있는 사람은 흔치 않을 것이다. 시스템 밖으로 튕겨 나온 뒤의 삶은 모두에게 두렵고 당혹스러울 수밖에 없다. 길들여진 삶, 익숙한 삶이 갑자기 맞닥뜨린 새로운 삶 앞에 위축되곤 한다. 의미 있는 노년을 맞이하기 위해 삶을 재편하고 준비하는 과정은 꼭 필요하겠다. 그 과정에서 가장 필요한 존재는 노년을 함께 즐기고 일상을 공유할 수 있는 '벗'이라고 하겠다. 그들과 일상을 공유하고 곁을 내어주면서 노년의 삶은 무르익어갈 수 있다. 그러나 그에 못지않게 필수 불가결한 것이 있다. 경제적 안정이다. 노화로 인해 어쩔 수 없이 각종 질병이 발생하게 된다. 의료비 지출은 필연적이다. 의료 시스템 안에서 충분히 보호받아야 한다. 저자가 '경제적 자산을 유지하는 것 역시 신체기능이나 마음 건강의 내재 역량을 쌓는 것과 마찬가지로 접근해야 한다'(257쪽)라고 주장하는 이유가 납득이 된다.

네 가지 기둥이 적절히 조화를 이룰 때 노화가 늦춰질 수도, 정신적 회춘을 꾀할 수도 있다는 사실이 고무적이다. 나이듦의 디폴트 값을 '불안, 우울, 고통'으로 규정짓기보다는, 삶의 자세와 태도를 긍정 모드로 전환하면서 인생의 후반부를 풍요롭게 만들어 가면 좋을 것 같다.